

# Frescos y saludables

Lista de alimentos autorizada por WIC Idaho



IDAHO  
**WIC**  
GROWING  
HEALTHY  
FAMILIES



SUPPLEMENTAL NUTRITION PROGRAM  
FOR WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Efectivo el 1 de octubre 2015  
a 30 septiembre 2016

Compra, venta o utilización indebida beneficios de WIC es un crimen. Informe de sospecha de abuso, llame 800-424-9121 o visite [www.usda.gov/oig/hotline.htm](http://www.usda.gov/oig/hotline.htm).

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados y solicitantes de empleo por raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar or paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov).

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla pueden contactar al USDA por medio del Federal Relay Service (servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Para más información sobre la programa de WIC de Idaho, llame al Idaho CareLine: 2-1-1 o 1-800-926-2588, 1-208-332-7205 (TDD).

**[www.wic.dhw.idaho.gov](http://www.wic.dhw.idaho.gov)**

# Sugerencias útiles

## Compra de alimentos WIC

- Cada vez que use un cheque o Voucher por valor en efectivo en el supermercado, necesitará su Folder de Identificación de WIC.

---

- Elija las cantidades de alimentos aprobados por WIC presentadas en su Voucher por valor en efectivo o cheques de WIC.

---

- Separe los alimentos de WIC de los demás artículos que compre.

---

- Separe cada alimento del Voucher por valor en efectivo o cheque de WIC.

---

- Cuando llegue a la caja, entregue al cajero/a su(s) cheque(s), Voucher por valor en efectivo y Folder de identificación de WIC.

---

- Firme el cheque o el Voucher por valor en efectivo después de que el cajero/a anote la cantidad de la compra en el cheque o el Voucher por valor en efectivo.

---

- No acepte el cambio en efectivo o vales.

---

- Si no encuentra alimentos de WIC, pregunte al gerente el programa de entregas de la tienda.

---




# Frutas y verduras



## Compre

*Cualquier variedad de frutas y verduras frescas enteras opicadas, incluso orgánicas.*

## No compre

*Productos de la barra de ensaladas, charolas para fiesta, canastas de frutas para regalo, frutas y verduras decorativas, hierbas, especias, nueces. Envasados, congelados, enlatados, deshidratados. Productos con ingredientes adicionales, que no sean frutas y verduras.*

## Sugerencias rápidas

Cuando compre frutas y verduras frescas, siga estos pasos:

- Coloque el producto en la báscula de la tienda.
- Redondee el peso a la libra o media libra más cercana.
- Calcule el costo según la Tabla para la Compra de Productos Frescos.
- También puede comprar productos a un precio establecido.
- Si se pasa de la cantidad del Voucher por valor en efectivo, pida al cajero/a cancelar algunos artículos o pague la diferencia más impuestos. Si no gasta la cantidad total del voucher, no recibirá la diferencia en efectivo.

**Disfrute de una variedad varias frutas y verduras al día**

# Frutas y verduras

## Tabla para la compra de productos frescos

Price per lb	1 lb	1 ½ lbs	2 lbs	2 ½ lbs	3 lbs	3 ½ lbs	4 lbs
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	5.16
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	5.56
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47	5.22	5.96
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77	5.57	6.36
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23	5.07	5.92	6.76
1.79	1.79	2.69	3.59	4.48	5.37	6.27	7.16
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73	5.67	6.62	7.56
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98	5.97	6.97	7.96
2.09	2.09	3.14	4.18	5.23	6.27	7.32	8.36
2.19	2.19	3.29	4.28	5.48	6.57	7.67	8.76
2.29	2.29	3.44	4.58	5.73	6.87	8.02	9.16
2.39	2.39	3.59	4.78	5.98	7.17	8.37	9.56
2.49	2.49	3.74	4.98	6.23	7.47	8.72	9.96
2.59	2.59	3.89	5.18	6.48	7.77	9.07	10.36
2.69	2.69	4.04	5.38	6.73	8.07	9.42	10.76
2.79	2.79	4.19	5.58	6.98	8.37	9.77	11.16



Disfrute de una variedad varias frutas y verduras al día



## Compre

Sólo los cereales impresos por la cantidad impresa en el cheque.



Sólo sabor natural\*



Sólo sabor natural\*



Sólo sabor natural\*



Sólo original\*



Sólo original\*

\*los granos integrales

## No compre

Cereal caliente: menos de 11.8 oz paquetes

Elija cualquier combinación de cereal WIC para un total de 36 oz o menos, como:

$$\begin{array}{c}
 \boxed{11.8 \text{ oz}} \\
 \text{(caliente)}
 \end{array}
 +
 \begin{array}{c}
 \boxed{11.8 \text{ oz}} \\
 \text{(caliente)}
 \end{array}
 +
 \begin{array}{c}
 \boxed{12 \text{ oz}}
 \end{array}
 = 35.6$$

$$\begin{array}{c}
 \boxed{18 \text{ oz}}
 \end{array}
 +
 \begin{array}{c}
 \boxed{18 \text{ oz}}
 \end{array}
 = 36$$

$$\begin{array}{c}
 \boxed{15 \text{ oz}}
 \end{array}
 +
 \begin{array}{c}
 \boxed{21 \text{ oz}}
 \end{array}
 = 36$$



Disfrute de una variedad los granos integrales

# Los granos enteros

## Pasta integrales

### Compre

*Cualquier marca, 12 a 16 oz caja o bolsa, 100% trigo entero, sólo pasta seca.*



### No compre

*Con condimentos, sabores, ingredientes adicionales, organicos, refrigerados, congelados, a granel.*

## Arroz integral

### Compre

*Cualquier marca arroz integral; natural, de grano corto, mediano, largo; bolsa 14 a 16 oz. Volumen permitido.*



### No compre

*Con condimentos, sabores, ingredientes adicionales, en caja, organicos.*



**Disfrute de una variedad los granos integrales**

# Los granos enteros

## Pan de trigo integral

### Compre

Cualquier marca de 16 oz pan, 100% de trigo entero. Debe decir "100% whole wheat" (100% de trigo integral) en la etiqueta.

### No compre

Especialidad, orgánica, light o "lite."



## Tortillas se trigo integral y de maíz suaves

### Compre

Sólo las marcas de tortillas que se muestran abajo 12 a 16oz.



Ortega  
trigo entero



Mission  
trigo entero



Don Pancho  
trigo entero



Guerrero  
maíz blanco



Mission maíz amarillo  
extra delgado



La Burrita  
maíz suave



Casa Valdez  
maíz suave



Disfrute de una variedad los granos integrales

# Mantequilla de cacahuete, frijoles secos, chícharos, lentejas

## Mantequilla de cacahuete

### Compre

Cualquier marca de 16 a 18 oz suave a súper crujiente.



### No compre

Ingredientes adicionales, untables, nuez tostada con miel, a granel, orgánico, bajo en grasas, omega-3.

## Frijoles secos, chícharos, lentejas

### Compre

Cualquier marca de frijoles secos, chícharos o lentejas naturales a granel o empacados hasta un total no mayor a 16 oz. Sólo los frijoles enlatados impresos en el cheque.



### No compre

Mezcla de sopa, saborizante, orgánica, granos adicionales.

## Sugerencias rápidas

- Incluir una comida/semana con frijoles como fuente de proteínas puede ayudar a que su familia ahorre dinero.
- Remoje los frijoles secos antes de cocerlos.
- Cubra 1 libra de frijoles con 6 tazas de agua, remoje toda la noche, tire el agua.



Disfrute alimentos ricos en hierro

## Compre

### Jugo para mujeres

Jugo al 100% concentrado congelado de 11.5 o 12 oz como el listó abajo.



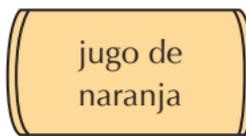
Todos los sabores



todos los sabores



Todos los sabores con tapas verde oscuro



cualquier marca

### Jugo para los niños

Jugo al 100% en envases de plástico de 64 oz como el listó abajo.



Sólo original y sodio bajo



Uva morada y blanca



Todos los sabores



cualquier marca



De manzana y de piña Langers



Todos los sabores con tapas verde oscuro

## No compre

Sidra, orgánico, refrigerado, fibra añadida, azúcar reducido

Disfrute pequeñas cantidades de jugo y limite las bebidas endulzadas

# Productos lácteos

## Leche

### Compre

Cualquier marca leche de vaca pasteurizada sin sabor como en tipo y tamaño del contenedor la impresa en el cheque.



### Sólo compre si está impresa en el cheque:

Evaporada, en polvo, baja en/sin lactosa, leche de cabra, leche/bebida de soya.

### Do Not Buy

Orgánica, sin pasteurizar, especialidad, de arroz, almendra, UHT (estable en anaquel), leche de cabra en polvo.

## Queso

### Compre

Cualquier marca de queso pasteurizado natural nacional, regular o bajo en grasa, sin rebanar empacado al vacío de 16 oz como el que se presente abajo.

Se permiten combinaciones de quesos solos.



Cheddar  
(suave, medio o fuerte)



Colby-Jack



Suizo



Monterey Jack



Queso de hierba  
(Sólo bola de multi-barras  
de 16 oz de Mozzarella)



Mozzarella

### No compre

Cheddar extra fuerte o blanco, sin pasteurizar, rallado, en cuadros, orgánico, crema, con sabor, alimentos o untables de queso, palitos que se venden individualmente, ingredientes adicionales, de 8 oz o 32 oz.

Disfrute de una variedad productos  
lácteos bajos en grasa

# Productos lácteos

## Yogur

### Compre

Sólo las marcas y sabores en contenedores 32 oz.

### Yogur entero para niños 1-2 años



Dannon  
sabor "plain"



Mountain High Original  
sabor "plain" o "vanilla"



Nancy's  
sabor "plain honey"

### Grasa reducida para los demás participantes



sabor  
"plain"

Cualquier marca sabor "plain"



Dannon  
sabor "vanilla"



Mountain High  
sabor "vanilla"



Nancy's  
sabor "vanilla"



Yoplait Original  
sabor "vanilla,"  
"strawberry," "peach"  
o "strawberry banana"

### No compre

Orgánica, "Greek," los recipientes para una sola porción.

## Huevos

### Compre

Cualquier marca de huevo de pollo blanco pequeño, mediano o grande en cartones de 12 piezas, aprobado por la FDA.



### No compre

Huevos de especialidad (e.g., orgánico, juana libre, agrego omega-3)

Disfrute de una variedad productos  
lácteos bajos en grasa

# Cereal, frutas y verduras para lactantes

## Compre

Cereal Gerber o Beech-Nut de 8 o 16oz cualquier grano.



## No Compre

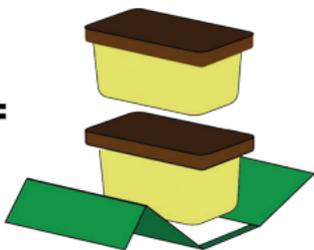
Con frutas adicionales, de fórmula, orgánico, enlatado, envasado, DHA/ARA.

## Compre

Cualquier llano o frutas y verduras mistas en recipientes de 3.5 a 4 oz de Gerber o Beech-Nut Classics.



=



=

**2**

Contenedores

## No compre

Ingredientes adicionales, orgánicos, DHA/ARA, postres, bolsas.

# Para las madres y los bebés que amamantan 100%

## Atún/Salmón

### Compre

**Atún:** cualquier marca enlatado light o en trozo de 5 oz. Envasado en agua o aceite.

**Salmón:** cualquier marca enlatado rosado de 5 oz.



### No Compre

**Atún:** fresco, ahumado, de aleta amarilla, blanco, fancy white, paquetes para botana, gourmet, orgánico, de sabor, en bolsa de plástico.

**Salmón:** fresco, salmón del Atlántico, salmón del Atlántico rojo sockeye, paquetes para botana, en bolsa de plástico, orgánico.

## Carne para bebés

### Compre

Gerber o Beech-Nut de 2.5 oz. Cualquier variedad de carne. Se permite agregar caldo/salsa.



### No Compre

Cenas; frutas, verduras o pastas adicionales; DHA/ARA, orgánicas, palitos.



**Recuerde que si la marca no está en la lista, ¡ayudará a WIC si elige alimentos con los costos más bajos!**



IDAHO DEPARTMENT OF HEALTH & WELFARE  
**DIVISION OF PUBLIC HEALTH**

Los costos asociados con esta publicación están disponibles en el programa WIC del Departamento de Salud y Bienestar de Idaho. Forma 230E/S. 3/15

